Мед как лечебное средство

Выпуск 3

Мед при желудочно-кишечных заболеваниях

Мед в отличие от всех других пищевых продуктов усваивается полностью (на 100%), при этом главные его компоненты—глюкоза и фруктоза — появляется в крови уже через 20 мин после приема внутрь. Их усвоение не требует предварительной работы ферментов человека. Они всасываются в тонком кишечнике, не попадая в толстый. Для людей с пониженной ферментативной активностью желудочно-кишечного тракта замена сахарозы медом особенно полезна—обеспечивается полная усвояемость углеводов, снимается бродильные процессы в кишечнике.

Мед возбуждает аппетит, усиливает секретную функцию слизистой желудка.

За счет большого количества сахара и органических кислот мед обладает некоторым раздражающим действием на слизистую желудочно-кишечного тракта и вызывает легкий слабительный эффект. Для этого взрослому человеку рекомендуется принять внутрь 50 — 100 г меда в чистом виде или в смеси с водой. Можно ставить клизму с 10 —20 г. меда. Детям (5 — 8 лет), страдающим запором, полезно давать мед (30 г) с теплым молоком (3/4 стакана) на ночь.

Ежедневное умеренное употребление в пищу меда регулирует работу кишечника. Мед входит в состав так называемого «венского питья», назначаемого и сейчас как нежное слабительное. В прошлом мед приписывался в составе слабительных кашек.

Мед снижает повышенную кислотность желудочного сока и поэтому может употребляться как лечебное средство при гастрите и язвенной болезни желудка, сопровождающихся повышеной кислотностью.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки мед лучше всего принимать за полтора-два часа до завтрака и обеда и через три часа после ужина. Мед следует растворять в стакане теплой воды, так как в растворенном виде он способствует разжижению слизи в желудке, снимает боль, устраняет тошноту, изжогу.

Лечебная доза меда при язвенной болезни, по данным разных авторов, различна. Так, Н. П. Йойриш рекомендует утром принимать 30—60 г меда, днем 40—80 и вечером 30 — 60 г. Профессор Ф. К. Меньшиков предлагает следующую схему лечения: суточную дозу меда, равную 400 — 600 г, разделить на три части и каждую часть принимать медленно натощак в разогретом виде (для этого сосуд с медом нужно поместить на 5 — 10 мин в горячую воду температурой 60°). Курс лечения — 15 — 20 дней.

Надо сказать, что некоторые больные не переносят мед в таких больших количествах и, следовательно, не могут лечиться указанным способом. У таких людей развивается отвращение к меду и может наступить рвота.

Если применять мед непосредственно перед едой, то он, наоборот, способствует выделению желудочного сока, а поэтому может использоваться и при лечении больных с низкой кислотностью желудочного сока. При этом рекомендуется применять мед в виде холодного водного раствора (1 столовая ложка на стакан воды).

Таким образом, в зависимости от способа и времени приема меда он может повышать или понижать кислотность желудочного сока

Например, больным с гиперацидным гастритом (повышенная кислотность желудочного сока) мед (1 столовая ложка) рекомендуется принимать за 1,5 — 2 ч. до еды в растворе теплой воды, а больным с гипоацидным гастритом (пониженная кислотность) — перед едой в растворе холодной воды. Курс лечения — 1,5 — 2 месяца.

Мед в виде 10 — 20 %-ного раствора нередко рекомендуется как антимикробное средство при стоматитах.

Однако следует помнить, что перечисленные заболевания помимо применения меда требуют комплексного лечения, которое в каждом конкретном случае устанавливает врач.

Мед при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Как уже было отмечено, глюкоза и фруктоза являются необходимым энергетическим и пластическим материалом в первую очередь для мышечной ткани, в том числе и для мышцы сердца. Поэтому мед иногда рекомендуется при ослаблении сердечной мышцы как диетическое, питательное средство. Однако его не следует принимать в больших количествах с горячим чаем, так как это приведет к усиленному потоотделению при энергичной работе сердца. Такая дополнительная нагрузка на больное сердце не желательна, поэтому при заболеваниях сердца мед можно употреблять только небольшими порциями (по 1 чайной или столовой ложке 2 — 3 раза в день) с молоком, творогом, фруктами и другими пищевыми продуктами.

В народной медицине мед с соком овощей применяется для лечения больных гипертонической болезнью. Например, стакан сока столовой свеклы, стакан сока моркови, стакан сока хрена (натертый хрен предварительно настаивают с водой в течение 36 часов) и сок одного лимона смешать с одним стаканом меда. Принимать по одной столовой ложке 2—3 раза в день за час до еды или через 2—3 часа после еды. Курс лечения — два месяца. Другой рецепт включает следующие вещества: стакан сока моркови, стакан сока хрена (тертый хрен предварительно настаивают на воде в течение суток), стакан меда и сок одного лимона. Все тщательно перемешивают и принимают по одной столовой ложке 3 раза за час до еды или спустя 2—3 часа после еды. Хранить такие смеси нужно в хорошо закрывающейся стеклянной посуде в прохладном месте, В начальных стадиях заболевания подобные средства лечения иногда дают хороший результат.

Н. П. Иойриш рекомендует при склерозе мозговых сосудов регулярно (в течение 2 месяцев) употреблять медово-луковую смесь (в отношении 1:1) по одной столовой ложке утром и вечером.

При ослабленной сердечной мышце весьма полезно сочетать мед с продуктами, богатыми витаминами, особенно витамином С. Для этих целей можно рекомендовать настой из плодов шиповника с добавлением меда.

1 столовую ложку сухих плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка, а кипятить 10 мин. После охлаждения процедить и добавить 1 столовую ложку меда. Принимать по 1/4 — 1/2 стакана два — три раза в день. Напиток хранить в хорошо закрывающейся посуде.

Действие меда на раны.

В народной медицине мед нередко добавляют к отварам лекарственных трав, используемых при лечении различных ран и язв. Вот некоторые из подобных рецептов народной медицины.

1 столовую ложку сухой травы сушеницы болотной залить стаканом кипящей воды, настаивать в течение 30 мин, процедить, добавить 1 столовую ложку меда, можно использовать наружную для промывания ран и язв, а также внутрь по 1 — 2 столовой ложке за 30 мин до еды при язве желудка.

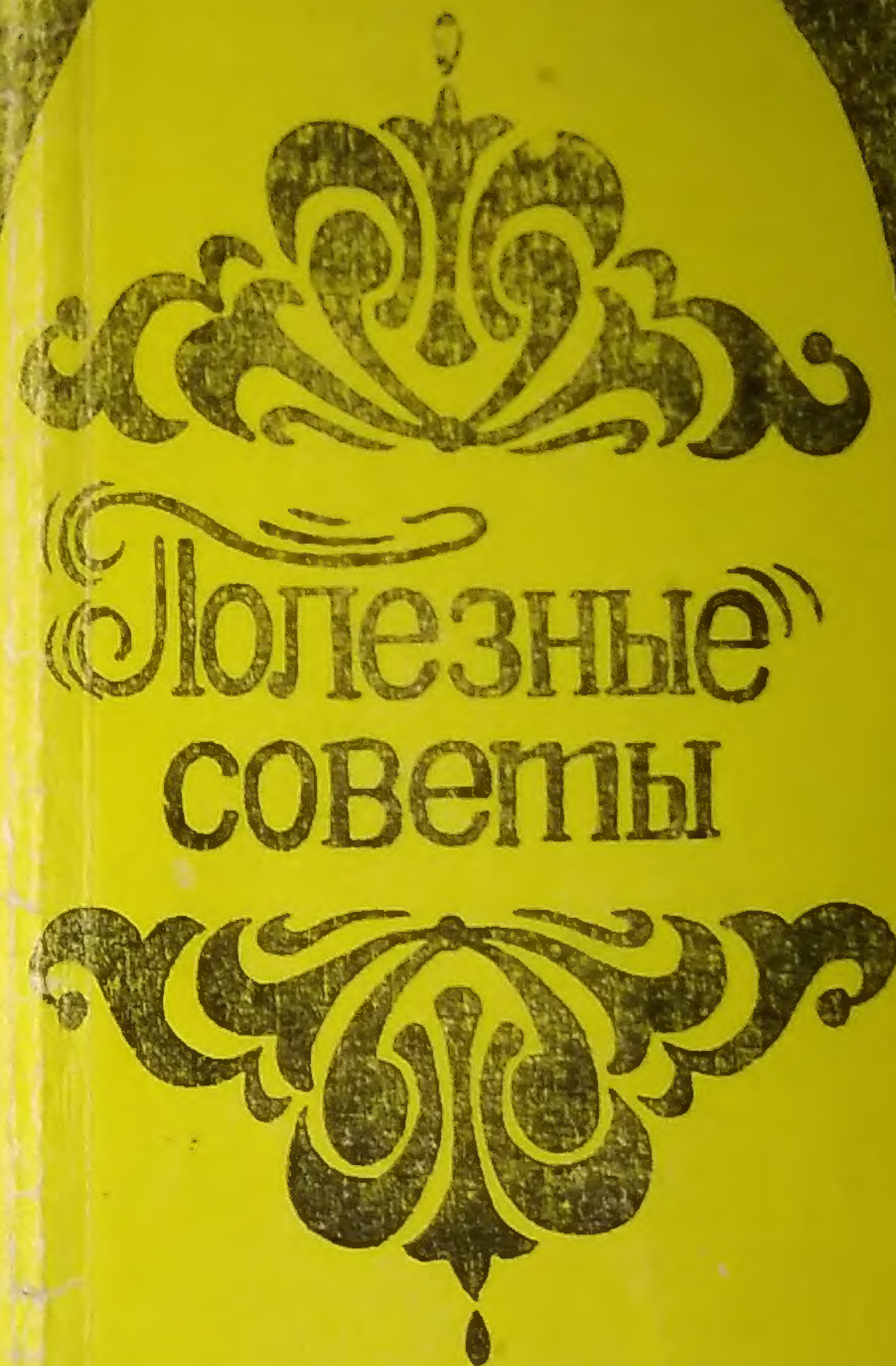
50 г листьев эвкалипта залить 0,5 л воды, варить в течение 3 — 4 мин, процедить и добавить 2 столовые ложки меда.
Применять в виде примочек и ванночек для лечения ран.

1 столовую ложку высушенных цветов ромашки обыкновенной заварить в 1 стакане кипящей воды, после охлаждения профильтровать и добавить 1 чайную ложку меда. Принимать как полоскание при стоматитах, ангинах, а также в клизмах при колитах.

Полезные советы

Ответственный за выпуск А. П. Павлов
Подписано к печати 13.10.90. Формат А:4.
Усл.печ.л. 0,25 Учетно-изд.л. 0,29 Тираж 20.000 экз. Заказное. Цена 40 коп.

Чувашское книжное издательство, 428000, Чебоксары, пр. Ленина, 4. 429000, г. Шумерля, ул. Косточкина, 5, типография.



Продукты в нашем доме

ОВОЩИ

Варить овощи старайтесь не дольше, чем это необходимо для их готовности. Учтите, что свежая капуста варится 20—35 мин, квашеная — 1,5 ч, морковь — 15—25 мин, картофель в клубнях — 20—30 мин, нарезанный картофель 12—15 мин, шпинат, свежие помидоры — 6—8 мин.

Картофель

В вареном и печеном картофеле витамин С сохраняется лучше, чем в жареном.

* * *

Белые и желтые клубни картофеля обладают одинаковой питательной ценностью — это просто картофель разных сортов.

* * *

При чистке картофеля кожа на руках нередко темнеет. Чтобы избежать этого, надо перед чисткой смочить руки уксусом и дать им высохнуть.

* * *

Молодой картофель легче очистить, если положить его ненадолго сначала в горячую воду, а потом в холодную.

* * *

Для того чтобы при варке картофеля в «мундире» кожура на клубнях не растрескалась, проколите ее в нескольких местах вилкой.

* * *

Очищенный картофель будет особенно белым, если в кипящую воду добавить немного лимонного сока. А для того чтобы он быстрее сварился, нужно положить в воду ложечку маргарина.

* * *

Солить картофель при варке лучше всего за 5—10 мин до его полной готовности.

* * *

Картофельное пюре будет вкуснее и воздушнее, если добавить в него взбитый яичный белок.

* * *

Картофель обжарится быстрее и будет вкуснее, если предварительно опустить его на несколько минут в горячую воду, а затем дать обсохнуть.

* * *

Жарить картофель лучше всего на сильно разогретой сковороде.

* * *

Ломтики жареного картофеля лучше солить, когда они подрумянятся со всех сторон. Если посолить раньше, картофель выделит сок, который смешается с жиром, и ломтики потеряют форму, цвет и вкус.

Жареная картошка хорошо подрумянится, если ее предварительно слегка посыпать мукой.

* * *

Капуста

В головки цветной капусты очень часто заползают насекомые, поэтому перед употреблением положите ее на 30—40 мин в холодную подсоленную воду (на 1 л воды 20 г соли), а затем обмойте холодной проточной водой.

* * *

При варке некоторые виды капусты распространяют довольно неприятный запах. Избавиться от него можно, положив под крышку кастрюли сложенную вдвое ткань, смоченную водой с уксусом. Этой же цели можно добиться, если в воду, в которой варится капуста, добавить немного сахара.

Морковь

Морковь легче будет чиститься, если ее предварительно облить горячей водой и протереть тряпкой.

* * *

В старый книгах написано, что морковь можно сохранить в течение зимы, если опрыснуть ее водным настоем из сухих чешуек репчатого лука.

Свекла

При длительной варке или тушении свекла из темно-красной становится буро-желтой. Лимонная кислота, добавленная в кипящую воду, помогает сохранить свекле первоначальный цвет.

* * *

Если при варке свеклы положить в кастрюлю корочку черного хлеба. Она впитывает в себя неприятный запах.

* * *

Из свекольного отвара можно приготовить приятный освежающий напиток, если добавить в него толченый имбирь, корицу и лимонную кислоту.

Помидоры

Для того чтобы лопнувший помидор не заплесневел, трещину густо посыпьте солью.

* * *

Кожица у помидоров будет отделяться легче, если их предварительно ошпаривать кипятком, а затем опустить в холодную воду.

Томат-паста не заплесневеет, если ее сверху посыпать солью и залить тонким слоем растительного масла.

Огурцы

Перед засолкой ошпарьте огурцы кипятком — это сохранит их яркий зеленый цвет на долгое время.

* * *

Огурцы, засоленные в открытой посуде, не заплесневеют, если положить в рассол наструганный хрен.

* * *

Огурцы для рассольника варите отдельно в небольшом количестве воды, а затем вместе с ней добавляйте в почти уже готовый суп.

Баклажаны

Для того, чтобы мякоть баклажанов осталась светлой их следует печь на сильном огне.

* * *

Кожицу с горячих баклажанов снимают, держа плод под слабой струей воды.

Лук

Места среза не использованной полностью луковицы смажьте любым жиром — лук сохранит свежесть и питательные свойства.

* * *

Перед обжариванием мелко нарезанный лук обваляйте в муке — он не будет пригорать и приобретет красивый цвет.

* * *

Лук хорошо подрумяниться, если при жарке добавить в масло немного сахарного песку.

Мороженный репчатый лук вполне заменит свежий, если вы, не дав луковице оттаять, положите ее на три часа в холодную воду. Вкус и питательные свойства такого лука почти не изменяются.

* * *

После обработки лука протрите руки уксусом, кухонный нож нагретой солью (ополосните его водой — неприятный запах исчезнет).

Чеснок

Купленные в магазине баклажанная икра, печеночный паштет, томатный соус станут вкуснее, если в них положить толченый чеснок.

* * *

Если после приготовления пищи ваши руки пахнут чесноком, натрите их солью, а затем тщательно обмойте водой — запах должен исчезнуть.

* * *

Чесночный запах изо рта можно удалить несколькими способами: выпив стакан молока, пожевав листик петрушки или кофейные зерна (молотый кофе).

Хрен

Натертый хрен не потемнеет, если его обрызнуть лимонным соком или уксусом и тщательно перемешать.

* * *

Натертый хрен можно заправить сметаной или соком свеклы, а также добавить в него немного сахара и уксуса.

Зеленый горошек

Вылущенный горошек сохранит при варке свой естественный цвет, если в воду добавить немного сахарного песку.

* * *

Жидкость, которая осталась после использования консервированного зеленого горошка, можно употреблять в пищу (например при варке овощных супов), — в ней содержится столько же витаминов и минеральных веществ, сколько в самом горошке.

Ответственный за выпуск А. П. ПАВЛОВ

Подписано к печати 18.09.90 Формат А 4. Усл. печ. л. 0,25 Учетно-изд. л. 0,29. Тираж 20.000 экз. Заказное
Цена 40 коп.
Чувашское книжное издательство, 428000 г. Чебоксары, пр. Ленина, 4
429900, г. Цивильск, ул. Ленина, 21. Цивильская типография.



Порядок в доме

Прежде чем красить оконные рамы масляной краской, смажьте стекло уксусом, и краска к нему не пристанет.

* * *

Стекла на окнах не так быстро загрязнятся если после мытья протереть их смесью 30 г воды, 70 г глицерина и нескольких капель аммиака.

* * *

Линолеум приобретает свежий вид и приятный блеск, если после мытья протереть его тряпкой, смоченной смесью 1 л воды с двумя взбитыми яйцами, или добавить в мыльную воду сок сырого картофеля в равных соотношениях.

* * *

Если чернила пролились на ковер, то нужно немедленно бросить на пятно горсть соли, которая вберет в себя чернила.

* * *

Соленой водой хорошо отмываются зеркала и оконные стекла. Промывание ею оконных стекол зимой предохраняет их от замерзания.

* * *

Чтобы мухи не влетали в окна, смажьте оконные рамы уксусом.

* * *

Для того, чтобы выгнать из комнаты комаров, нужно насыпать на горячую сковородку немного камфоры. Камфорный дым, не вредный для людей, заставит комаров немедленно улететь.

* * *

Не выливайте воду, в которой варился картофель. Положите в нее кусочек фольги от шоколадной обертки и опустите туда серебряные столовые приборы или другие имеющиеся у вас изделия из серебра. Через 5 минут они заблестят, как новые.

* * *

Пыль — главный враг грампластинок. Перед тем как ставить пластинку на проигрыватель, непременно протрите ее мягкой, чистой тряпочкой. Старайтесь как можно меньше трогать пластинку руками, берите ее только за края или середину, где фирменная наклейка.

Ключ, который с трудом поварачивается в замке, потрите воском или мылом.

* * *

Если помещение пропитано табачным дымом и нет возможности его проветривать, нужно подвесить в середине комнаты губку, пропитанную водой.

* * *

Жирные пятна на матовом стекле можно вывести теплым уксусом с солью.

* * *

Чтобы вода в грелке дольше не остывала, надо добавить туда немного соли.

* * *

Веники становятся прочными и не ломаются, если их предварительно замочить на 2—3 ч в горячей соленой воде.

* * *

После очистки в резки лука и чеснока, разделки селедки натрите руки солью, а потом вымойте. Неприятный запах исчезнет.

* * *

Запах затхлого хлеба исчезнет, если протереть раствором уксуса стенки буфета.

* * *

Неприятный запах рыбы с рук и с посуды можно удалить, вымыв их водой с уксусом (ложка уксуса на 2 л воды).

* * *

Чтобы удалить запах краски во вновь окрашенном помещении, надо натереть головку чеснока и оставить его на некоторое время в этом помещении.

* * *

Прежде чем убрать на лето меховые вещи, хорошенько проветрите их на воздухе, но в тени, так как от солнца светлый мех желтеет. Чтобы меховые вещи не портила моль, положите их в полиэтиленовый мешочек, или полынью, или ореховыми веточками.

* * *

Мятую верхнюю одежду наденьте на вешалку и повесьте на балконе или у открытого окна. Складки, образовавшиеся на ней, расправляются без глажки, а кроме того, одежда проветрится.

* * *

Шляпу из светлого фетра можно почистить черствой коркой белого хлеба.

* * *

Новые кожаные перчатки вам тесноваты. Заверните их в мокрую тряпку, затем через 2—3 ч наденьте и пусть они высохнут на руках.

* * *

Не выбрасывайте старые кожанные перчатки. Вырежьте из них маленькие кружочки и, когда будете пришивать пуговицы к пальто или костюму, подложите их с изнанки: материя не будет рваться.

* * *

Не выбрасывайте сломанные «молнии»: если обшить ими низ рабочих или детских брюк, они дольше прослужат.

* * *

Коврик для передней можно сделать из старых капроновых чулок. Для этого чулок, начиная сверху, разрезать по спирали на полоски 3—4 см. Полоски связать между собой, смотать в клубок. Взять вязальный крючок потолще и столбиками с накидом, не очень плотно, связать круглый или прямоугольный коврик. Он получается нарядный, стирается легко и служит долго.

* * *

Мочалка-мыльница получится из старого капронового чулка, если его вывернуть наполовину. В получившийся двойной мешочек сложить обмылки, концы завязать узлами. Такую мочалку не надо намыливать, ею удобно мыть посуду, ванну, раковину.

* * *

Для диванной подушки можно использовать мелко нарезанные старые капроновые чулки. Подушки будут мягкими и легкими.

* * *

Чтобы цвет ковра стал ярче, посыпьте его с вечера мелкой солью, а на следующий день снимите соль чистой влажной тряпкой. Зимой полезно вынести ковер во двор и, расстелив ворсом вниз на сухом снегу, выбивать пыль веником или гибки прутом. Перевернув на другую сторону, почистить от снега.

* * *

Никелированные и серебряные изделия будут блестеть, как новые, если их протереть шерстяной тряпочкой, смоченной нашатырным спиртом. Полезно также подержать несколько минут потемневшие ложки, вилки и ножи в оставшемся картофельном отваре. Затем вытереть насухо.

* * *

Если в квартире появились тараканы, приготовьте им «угощение», которое надежно поможет избавиться от непрошеных гостей. Рецепт его такой: желток сырого яйца смешивается с 40 г порошка борной кислоты. Через час из загустевшей массы сделайте небольшие шарики и разбросайте их в тех местах, где могут водиться насекомые. Через две недели процедуру надо повторить.

* * *

Ввернуть шуруп в бетонную или кирпичную стенку — дело непростое. Обычно сначала сверлят отверстие, в которое забивают деревянную пробку. В нее-то и ввинчивают шуруп. А можно сделать иначе. В просверленное отверстие заталкивают кусок капронового чулка, расправляют его раскаленным гвоздем и, пока капрон не остыл и не затвердел, вворачивают шуруп.

* * *

Хозяйке всегда жаль выбрасывать разбитую фаянсовую или кермическую посуду. Попробуйте спасти ее таким образом. Аккуратно соедините и свяжите бечевкой черепки, прокипятите их несколько минут в молоке, а потом посушите и снимите бечевку.

* * *

Мелкие осколки стекла лучше собирать шариком из пластилина, оконной замазки или просто из ваты, смоченной в воде. Это безопасно и помогает удалить даже самые мелкие осколки.

* * *

Относитесь бережно к расходованию электроэнергии и воды. Каждый киловатт-час сэкономленной электроэнергии таит в себе большие возможности. Его хватит на то, чтобы лампочка мощностью 100 ватт горела в течение десяти часов, или на глажение электроутюгом в течение двух часов, или на стирку килограмма белья в стиральной машине. Наконец, на то, чтобы в течение двух вечеров просмотреть всю телевизионную программу. К неожиданным «открытиям» ведет и подсчет расхода воды. Если в кране не в порядке прокладка или он не до конца повернут, за минуту вытекает всего десять капель, что за год составит потерю более двух тысяч литров воды.

* * *

Мы все сейчас широко пользуемся полиэтиленовыми пакетами. Они практичны, в них удобно хранить вещи и продукты. Однако не все знают, что пользоваться пакетами надо строго в соответствии с их назначением. Есть пакеты, предназначенные специально для пищевых продуктов, сделанные из безвредных для здоровья материалов. Другое дело пакеты, которые мы получаем при покупке галантерейных, хозяйственных товаров и бытовой техники. В них содержатся химические вещества, которые могут плохо повлиять на качество продуктов.

* * *

Но и пищевой полиэтиленовый пакет не безвреден, если он недостаточно чистый, если был в употреблении долгое время, подвергался сушке на горячей батарее парового отопления или на солнцепеке. Мыть пакеты лучше всего теплой водой с содой, но ее стиральными порошками, сушить — подвешенном состоянии, чтобы стекла вода.

* * *

Ответственный за выпуск А. П. ПАВЛОВ

Подписано к печати 18.09.90 Формат А 4. Усл. печ. л. 0,25 Учетно-изд. л. 0,29. Тираж 20.000 экз. Заказное
Цена 40 коп.
Чувашское книжное издательство, 428000 г. Чебоксары, пр. Ленина, 4
429300, г. Цивильск, ул. Ленина, 21, Цивильская типография.



Домашняя мастерская

Прибивая доску, гвозди загоняйте под некоторым углом к вертикали и в разные стороны, тогда крепление будет особенно надежным.

* * *

При разметке изделия можно наносить параллельные линии с помощью плотничного угольника, на котором намечают ряд делений, сверлят по ним отверстия, вставляют карандаш или чертилку и, перемещая угольник, проводя параллельные линии.

* * *

Изготовить деревянный стержень (нагель) круглого сечения можно без токарного станка. Возьмите металлическую пластину, просверлите отверстие требуемого диаметра и, положив ее на губки тисков, протоните молотком через отверстие слегка заостренную заготовку.

* * *

Шурупы и гвозди, натертые мылом или смазанные растительным маслом, легко войдут и в самую твердую древесину.

* * *

Старый шуруп легко вывернуть из древесины, если нагреть его, прижав к шляпе жало электрического паяльника.

* * *

Шипы для соединений легко выпилить ножовкой по металлу с двумя полотнами, которые устанавливают с заданным зазором.

* * *

Чтобы не пораниться при заточке зубьев пилы, наденьте на конец напильника отрезок шланга.

* * *

Разрезанный вдоль и надетый на полотно пилы резиновый шланг послужит для нее хорошим защитным чехлом.

* * *

Отрезав дугообразную часть каркаса старой раскладушки и сделав на ее концах пропилы для полотна и отверстия под болты, вы получите удобный станок для лучковой пилы.

* * *

Ножи, стамески и другой режущий инструмент легче и быстрее заточить, погрузив на полчаса их лезвия в слабый раствор поваренной соли.

* * *

Деревянные рукоятки инструмента придутся вам, что называется, по руке, если их обработать наждачной бумагой и слегка обжечь на огне.

* * *

Обычную канцелярскую резину (ластик), вырезанную по кругу и закрепленную на шпильке, которая вставлена в патрон дрели, можно использовать для полировки небольших изделий.

* * *

Мелкие шайбы и втулки удобнее рассверлить, если аккуратно закрепить их в патроне дрели, а сверло зажать в тисках.

* * *

Чтобы получить отверстие большого диаметра в тонком листовом металле, пробейте его сначала гвоздем или бородком, а потом расширьте отверстие до требуемого размера конической разверткой.

* * *

Если под перевернутое прохудевшееся ведро поместить электрическую лампочку, то лучи света покажут места, которые необходимо запаять.

* * *

Когда нужно сделать много одинаковых отверстий строго под прямым углом, можно использовать кубик из твердой древесины, в котором с большой точностью высверлено эталонное отверстие. Надетый на сверло кубик послужит одновременно и ограничителем глубины сверления.

* * *

Круглое отверстие в стекле или кафельной облицовочной плитке можно сделать при помощи трехгранного напильника, вставленного в патрон ручной дрели, конец которого остро заточен в виде призмы. На место сверления наносят каплю скипидара.

* * *

Другой способ получения отверстие в стекле. На очищенное бензином или ацетоном от грязи и жира место насыпьте мокрый мелкий песок и остро заточенной палочкой сделайте в нем воронку, диаметр дна которой должен быть равен диаметру будущего отверстия. В заготовленную таким образом форму вылейте расплавленный припой. В стекле образуется ровное сквозное отверстие.

* * *

Покрывая крышу мягкой кровлей, края полотнищ, уложенных параллельно коньку крыши, прибивают гвоздями. Наложив следующее полотнище внахлест, прогрейте шов электрическим утюгом (если, конечно, у вас дома найдется старый утюг, который не жалко запачкать). Битумная пропитка верхнего и нижнего слоев расплавится и скрепит шов, одновременно залив отверстия около гвоздей.

* * *

Изгородь из металлических прутьев или сетки лучше окрашивать вдвоем — сразу с обеих сторон. Тогда не останутся непокрашенные места и не будет подтеков краски.

* * *

Кисть с засохшей краской отмочите в растворителе. Если это не помогло, очистите (расчешите) ее при помощи металлической щетки.

* * *

При покраске небольшой поверхности воспользуйтесь кусочком поролона, зажатого в изготовленную из жести скобу. Этим же приспособлением удобно наносить надписи через заранее приготовленный трафарет.

* * *

Краску в банке можно размешать отрезком твердой проволоки диаметром 3—5 мм, один конец которой в виде треугольной петли, а другой закреплен в патроне дрели. Банку закройте картонным кружком, сделав в нем небольшое отверстие для проволоки.

Чтобы масляная краска не высохла при хранении и на ее поверхности не образовалась пленка, положите сверху на краску кружок из плотной бумаги и залейте его тонким слоем олифы.

* * *

Консервная банка с продольным разрезом — отличное приспособление для очистки шпателя во время работы. Шпатель вставляют в разрез и вытягивают наружу, а кромки разреза при этом снимают с него шпаклевку, оставляя ее в банке.

* * *

Наждачная бумага разорвется точно так, как вам нужно, если предварительно на ее оборотной стороне провести линию острым гвоздем.

* * *

От специфического запаха после работы с керосином, растворителем или краской можно избавиться, вымыв руки с горчицей.

* * *

Если в горловину баллончика для заправки сифонов вставить и потом обжать укороченный надфиль, то получится оригинальная и очень удобная рукоятка.

* * *

Чтобы крепление инструмента в рукоятке было надежным, насыпьте в отверстие рукоятки смесь из трех частей канифоли и одной части песка, а затем, раскалив шпору инструмента, быстро насадите рукоятку.

* * *

Медную или латунную трубку можно согнуть, не помяв ее стенок, если предварительно набить ее песком или заглушив один конец пробкой, залить водой и в вертикальном положении поставить на холод. Такая трубка с «наполнителем» отлично гнется.

* * *

А вот листовой дюралюминий сгибать сложно—уж очень он ломок. Но если намеченное место сгиба натереть хозяйственным мылом, нагреть паяльной лампой до почернения нанесенного слоя, то это и будет та температура, когда дюралюминий становится наиболее пластичным.

* * *

Развальцевать конец металлической трубки можно при помощи обычного сверла, вращаемого в противоположном по отношению к рабочему направлении. Диаметр сверла должен быть в 1,5—2 раза больше внутреннего диаметра трубки.

* * *

Если глухое (несквозное) отверстие в металличес-

кой детали залить парафином, то нарезаемая в нем резьба будет чистой.

* * *

Сверлить отверстия в тонкостенной трубке проще, предварительно вставив в нее деревянный стержень.

* * *

Если напильник натереть маслом или древесным углем, то в его насечке не будут застревать частицы обрабатываемого металла.

* * *

Твердые металлы лучше обрабатывать напильниками с перекресной насечкой, а мягкие — с одинарной насечкой.

* * *

Чтобы тонкое сверло можно было надежнее зажать в дрели, намотайте на его хвостик и пропаяйте медный луженый провод диаметро. 0,4—0,6 мм.

* * *

Стальные инструменты можно сделать нарядными, придав им синий или черный цвет, и одновременно уберечь от ржавчины, если нагреть несколько ниже температуры отпуска стали (250—300°С), натереть машинным маслом, дать остыть и вновь повторить операцию. Синий цвет получается от легких масел, черный — от тяжелых смазок.

* * *

Жирные пятна со страницы книги удаляют, присыпав молотым мелом это место и прогладив его через белую бумагу горячим утюгом. Можно поступить и подругому: из молотого мела и бензина замешать кашицу аккуратно нанести ее на дефектный участок, дать высохнуть и снять остатки мела сухой тряпочкой.

* * *

Если на книгах появилась плесень, их необходимо просушить, а заплесневелые места протереть тканью, увлажненной 2-процентным раствором формалина.

* * *

Если у вас в доме есть старый (не электрический) утюг, то из него можно сделать отменную наковаленку для мелких работ. Поставьте утюг ручкой вниз на деревянные бруски, стяните конструкцию болтами, снизу подклейте для амортизации войлок или резину — ваша настольная наковальня готова.

* * *

Для удаления старой масляной краски готовят состав из 1,3 кг негашеной извести, 0,45 кг поташа (K_2CO_3) и воды, доведя смесь до густоты сметаны. Ею и покрывают очищаемую поверхность. После 12-часовой выдержки краска легко счищается.

* * *

Когда же старую масляную краску надо удалить с какого-то небольшого участка стены, горячим утюгом прогладьте это место через алюминиевую фольгу до размягчения. Краска легко счистится шпателем или циклей.

* * *

Широкую плоскую кисть для малярных работ могут заменить две или три узкие, соединенные полосками фанеры.

* * *

Быстро покрасить трубы, столбы или шесты вам поможет оригинальная «кисть», сделанная из брезентовой рукавицы и пришитых на ее ладонь кусочками меха. Коснитесь такой «кистью» поверхности краски в ведерке, обхватите трубу и ведите по ней руку — удобно, быстро и вполне качественно.

* * *

Запах масляной краски исчезнет быстрее, если в помещении поставить несколько больших банок соленой водой или ведро воды, в которое брошено немного сена.

* * *

Перед грязной работой можно надевать на руки невидимые защитные «перчатки». Руки густо намыливают и несколько минут высушивают. По окончании работы «перчатки» смывают водой.

Ответственный за выпуск А П. ПАВЛОВ

Подписано к печати 18.09.90 Формат А 4. Усл. печ. л. 0,25 Учетно-изд. л. 0,29. Тираж 20.000 экз. Заказное
Цена 40 коп.
Чувашское книжное издательство, 428000 г. Чебоксары, пр. Ленина, 4
429000, г. Цивильск, ул. Ленина, 21, Цивильская типография.



Ремонт квартиры

Приступая к ремонту квартиры обязательно проверьте исправность и пригодность всех требующихся для работы инструментов и приспособлений, доброкачественность материалов.

x x x

Лестница, которой вы пользуетесь во время ремонта или уборки жилья, не будет скользить по полу, если к ее ножкам прикрепить кусочки резины.

x x x

Чтобы необходимый для работы на высоте инструмент всегда находился под рукой, прикрепите к лестнице резиновое кольцо, а чтобы прислоненная к стене лестница не повредила краску или обои, наденьте на верхние концы ее стояков перчатки.

x x x

Деревянная полочка, навешанная на лестницу, значительно облегчит выполнение различных работ.

x x x

Чтобы при побелке потолка раствор не стекал на руку, прикрепите к рукоятке кисти небольшой защитный козырек из жести, пластика, резины или картона.

x x x

Если из малярной кисти начинает выпадать волос, просверлите в обжимном кольце отверстие и налейте в него несколько капель клея.

x x x

Кусок проволоки, застегнутый с двух концов и плотно надетый на края ведра с краской или клеем, может одновременно служить и подставкой для кисти и кистиочистителем.

x x x

Перед началом ремонта обработайте полы и оконные стекла концентрированным мыльным раствором (20 — 30 г мыла на 1 л воды) — после окончания работ попавшая на них краска легко отмоется. Этого же эффекта можно добиться, если смазать оконные стекла уксусом.

Малярные работы в помещении нужно производить при закрытых окнах и дверях.

Перед побелкой потеки на потолке следует закрасить масляной краской, иначе они могут опять выступить.

x x x

Обработка потолков раствором приготовленным из гашеной извести, производится по слегка влажной поверхности. Стойкость окраски увеличится, если в раствор добавить поваренную соль (50 — 100 г на 10 л колера).

x x x

При окрашивании потолков помните, что последние штрихи должны наноситься по направлению световых лучей, идущих от окна.

x x x

Окраску стен следует начинать после полного просыхания потолка.

x x x

Все металлические, деревянные и оштукатуренные поверхности, которые будут покрываться масляной краской, должны быть предварительно огрунтованы олифой.

x x x

Прежде чем приступить к окраске стен клеевой краской, обильно смочить старую побелку и аккуратно очистить ее металлическим скребком. Затем зашпаклюйте все трещины (состав простейшей шпаклевки — 2 части гипса и 1 часть песка) и дайте стенам просохнуть. Через два дня обрабатываемые поверхности следует загрунтовать применяя мыловаренную, купоросную или квасцовую грунтовку. Клеевую краску надо наносить на поверхность теплой

x x x

При нанесении краски на стены кистью или валиком нужно водить по одному месту не более двух раз, иначе краска будет отслаиваться. Последний слой краски наносится сверху вниз.

x x x

Чтобы окраска была однородной, краску необходимо постоянно перемешивать, не допуская образования осадка.

Перед окраской окон, дверей и пола заделывают щели, шпаклюют, а затем грунтуют поверхности. Состав шпаклевки (из расчета на 1 $м_2$ поверхности): 2 кг малярного клея, 170 — 180 г натуральной олифы, по 5 г сиккатива и хозяйственного мыла, 300 мг молотого мела и пигмент для подцветки.

x x x

Переплеты оконных рам, плинтусы, филенки и нижний край дверей лучше всего окрашивать малым флейцем (около 5 см в поперечнике). При окраске оконных рам советуем пользоваться куском картона, который защитит стекла от попадания на них краски.

x x x

Свежие следы от масляной краски с оконных стекол и цементных полов можно удалить керосином или скипидаром, а с ручек и окон — нашатырным спиртом или раствором аммиака.

x x x

Перед оклейкой помещения обоями оштукатуренные стены прочищают шлифовальной шкуркой или пемзой, сглаживая неровности. На стенах, обитых фанерой или сухой штукатуркой, необходимо сначала замазать швы шпаклевкой и после просушки зачистить их пемзой, а затем проолифить. Шляпки гвоздей следует заклеить кусочками алюминиевой фольги или закрасить масляной краской. Стены, ранее окрашенные известковой, казеиновой или клеевой краской, надо смочить водой, снять весь слой краски, штукатурку отремонтировать и высушить.

x x x

Для подклейки обычно используют газетную бумагу. При этом каждый бумажный лист промазывают клейстером и наклеивают внахлестку или впритык без зазоров. Наклеенные листы разглаживают чистой тряпкой или волосяной щеткой, чтобы на бумаге не осталось пузырей, морщин и непроклеенных мест.

x x x

Температура помещения, где производится оклейка обоями, не должна быть ниже 5° С.

x x x

Во время оклейки обоями окна в помещении должны быть закрыты. Проветривать комнату лишь после того, как обои почти совсем просохнут.

x x x

Клейстер для обоев можно купить в магазине или приготовить дома из ржаной муки или картофельного крахмала (из расчета 4,5 кг на 10 $м_2$ стены). Просеянную муку или крахмал заливают небольшим количеством теплой воды и перемешивают до образование однородной массы. Затем тонкой струей вливают кипяток, массу снова перемешивают до получения жидкого теста. Приготовленный клейстер процеживают через сито или марлю и охлаждают.

x x x

При наклейке внахлестку край обоев с обрезанной кромкой должен быть обращен к свету (в сторону окна), чтобы избежать теневых полос на стыках.

x x x

Резать керамические плитки можно стальным резцом с победитовым наконечником или алмазом, а полистирольные — ножовкой по металлу.

x x x

Обои светлых тонов после неклеивания лучше всего приглаживать тряпкой или щеткой через чистый лист бумаги.

x x x

Бордюр или фриз режут на полосы длиной не более 2 м, намазывают их клейстером и наклеивают, хорошо приглаживая. Иногда вместо бордюра используется кромка обоев или тонкие деревянные рейки (полированные или крашенные).

x x x

Облицовывая стену керамическими плитками не упустите возможности вмонтировать в шов (между рядами плиток) небольшую полочку из толстого стекла или пластмассы. Перед началом работ плитки земачивают в воде на несколько часов.

x x x

Приклеивают плитки на цементном растворе, цементном тесте, цементно-казеиновой мастике или густотертой масляной краске.

x x x

Гвозди и шурупы, натертые мылом или смазанные растительным маслом, войдут даже в самую твердую древесину.

x x x

Маленький гвоздик легче вбить в стену, если укрепить его между зубцами расчески.
Прежде чем покрыть краской или лаком рамку, прикрепить к ее обратной стороне тонкую деревянную или картонную планку.
Свежую масляную краску можно удалить с кожи любым стиральным порошком или растительным маслом.

x x x

После окончания малярных работ посуду с краской следует плотно закрыть крышкой. края которой затем залить воском, парафином, сургучом или замазать оконной замазкой. Тонкий слой растительного масла, налитого в краску, также предохраняет ее от высыхания.

x x x

Кисти с остатками масляной краски следует отжать и промыть сначала в керосине, а затем в горячем мыльном растворе. Ополоснув кисть в чистой воде, наобходимо отжать волос и повесить ее для просушки (волосом вниз).

x x x

Если малярные работы откладываются на непродолжительное время, поместите кисть посуду с растворителем и накройте ее полиэтиленовым мешком, который затем обвяжите шпагатом.

x x x

Лакокрасочные материалы и растворители следует хранить только в закрытой посуде в темном и прохладном месте.

Ответственный за выпуск А. П. Павлов
Подписано к печати 18.09.90. Формат А.4. Усл.печ.л. 0,25 Учетно-изд.л. 0,29 Тираж 20.000 экз. Заказное. Цена 40 коп.
Чувашское книжное издательство, 428000, Чебоксары, пр. Ленина, 4. 429000, г. Шумерля, ул. Косточкина, 5, типография.



Замораживание ягод, овощей и грибов

В домашних условиях замораживать ягоды и пряную зелень можно в морозильной зоне домашнего холодильника. Совместно с замороженными ягодами нельзя хранить рыбу и другие запасы, имеющие свойственный им запах, который легко воспринимается соседними продуктами.

* * *

В замороженных ягодах или пряной зелени полностью сохраняются все питательные, вкусовые и ароматические вещества значительно лучше, чем при любом другом способе консервирования.

* * *

Соки растительных продуктов содержат растворенные в них вещества, поэтому замерзание продуктов происходит при температурах ниже 0°, обычно при —3—4°.Приземерзании в начале образуются кристаллы льда в межклеточных пространствах, из клеток вода частично диффундирует в межклеточные пространства, благодаря чему повышается концентрация сока в клетках и соответственно снижается температура его замораживания. При максимальной температуре в домашнем холодильнике —8° превыщается в лед 70-80% содержавшиеся в продукте воды. Но этого вполне достаточно для прекращения всех биологических и микробиологических процессов. Продукт приобретает достаточно замороженную консистенцию и сохраняет высокую доброкачественность на продолжительное время.

* * *

При медленном замораживании образуются более крупные кристаллы льда, которые могут механически повредить клетки. Это, в свою очередь, при оттаивании (дефростанции продукта придает ему слабую консистенцию с частичным выделением (вытеканием) клеточного сока. При быстром замораживании образуются мелкие кристаллы льда, повреждение клеток незначительно и продукт сохраняет хорошую консистенцию.

* * *

По этой причине следует стремится заморозить продукт за более короткое время, для чего применяют мелкую тару по возможности с небольшим слоем промерзания продукта. В домашнем замораживании используют стеклянные консервные банки емкостью не более 0,3 и 0,5 л, а также плоские пластиковые ванночки из-под сметаны, мягкого сыра. Для замораживания натуральной черной смородины можно использовать разные пакеты из-под молока.

* * *

Вся тара тщательно моется, а для продуктов без сиропа или заливки — подсушивается.

* * *

В случае необходимости выключить холодильник для оттаивания и для санитарной профилактики замороженные продукты быстро выгружают немедленно завертывают в полиэтиленовый лист и в два слоя ватного одеяла. В таком виде замороженный продукт сохраняется несколько часов.

* * *

При заполнении тары следует всегда оставлять вверху свободное пространство, так как замерзающая в продукте вода несколько увеличивает его объем. Высокое пищевое достоинство замороженных ягод дает возможность использовать их в диетическом и детском питании.

ЗАМОРАЖИВАНИЕ САДОВОЙ ЗЕМЛЯНИКИ

Высокого качества ягоды получают при замораживании их в сахарном песке. Без сахара ягоды обычно деформируются, теряют внешний вид. Отбирают ягоды с темноокрашенной мякотью, спелые, удаляют плодоножки, промывают под душем или путем погружения в воду в дуршлаге. Мытые ягоды осторожно выкладывают на бумагу или полотенце для обсыхания избытков влаги (на 10—15 мин.), затем помещают их в плоский таз, пересыпая сахарным песком (0,25—0,3 кг на 1 кг ягод) и устанавливают в холодильник с плюсовой температурой на 2—3 часа до появления сока. После этого осторожно ягоды, сироп, остатки сахара перекладывают в тару так, чтобы промежутки между ягодами заполнились сиропом.

* * *

Стеклянные банки наполняют до плечиков. Не закрывая банок и ванночек их помещают в морозильную зону на сутки. После этого банки закрывают пластиковыми крышками, а ванночки плотным куском политэлена. Так хранят до зимы.

* * *

Второй способ — замораживание землянки в сахарном сиропе. Подготовленные ягоды, сироп (0.4 кг сахара на 1 л воды и желательно 1,5 г сорбиновой кислоты), мытую тару охлаждают в течение 2—3 часов в нижней зоне холодильника. Затем ягоды довольно плотно укладывают в тару, заливают холодным сиропом и в морозильной зоне выдерживают 24 часа. Накрывают крышками и хранят там же.

ЗАМОРАЖИВАНИЕ МАЛИНЫ

Желательны сорта малины с темноокрашенной мякотью. Ягоды отбирают плотные, отсортировывают мятые, поврежденные и недозрелые, с дефектами от вредителей. После удаления чашелистиков в случае наличия личинок малинового жука ягоды погружают на 1—2 мин. в 1-процентный раствор поваренной соли. Всплывшие белые личинки удаляют а ягоды осторожно перекладывают в дуршлаг и погружают 2—3 раза в чистую воду.

* * *

Далее ягоды в течение 10-15 мин. обсушивают и замораживают в смеси с сахарным песком или залитые сиропом по рецептуре и рекомендациям, приведенным для замораживания садовой земляники.

ЗАМОРАЖИВАНИЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Свежесобранные ягоды тщательно проверяют, удаляют веточки, листья, сухие ягоды, порченные вредителями, недозрелые и перезрелые. Дополнительно отсортировывают мелкие примеси на наклонной (15°) доске, покрытой материей. После этого ягоды моют в дуршлаге, погружая в воду, или под душем. Далее их осторожно встряхивают для удаления избытков воды и ровным слоем выкладывают на полотенце для подсушки, поварачивая их несколько раз до полного удаления с поверхности воды. Затем ягоды ссыпают в тару — банки, молочные пакеты или ванночки, осторожно встряхивая тару для достаточно уплотненного размещения ягод и загружают в морозильную зону холодильника на 1-2 дня. После замораживания пакеты укупоривают канцелярскими скрепками (зажимами) и хранят продукт до зимы.

* * *

Можно замораживать ягоды ускоренным способом. Для этого делают из картона противень с высотой бортов 2-2,5 см и по площади, равной морозильной зоне, выстилают ее чистой белой бумагой. На противень насыпают ягоды в 1-2 слоя, быстро замораживают, ссыпают в пакеты и т. д.

ЗАМОРАЖИВАНИЕ КРЫЖОВНИКА

Все операции подобны указанным для черной смородины. Следует лишь обрезать ножницами не только плодоножку но и остатки засохшего соцветия. Далее следует мойка, наполнение тары и замораживание.

ЗАМОРАЖИВАНИЕ ПРЯНОЙ ЗЕЛЕНИ

В первую очередь зелень сортируют: обрезают рни, удаляют посторонние растения, а также подвшие, пожелтевшие части растений.

аждую ветку или побег промывают в 3-4 водах, осрожно, не ломая и не надавливая на зеленые час. После этого каждое растение желательно подветь для просушивания. Замораживают каждый вид стений отдельно.

РОП. Самый лучший укроп — это свежая зелень, бранная до появления цветочных кистей. Такой роп можно замораживать целыми растениями или длине разрезанными на 2-3 части. Сухой или мокй укроп завертывают в водонепроницаемый плас. Концы обертки (трубки) завязывают и помещают морозильную зону на 1-2 дня. Затем отдельные

пачки осторожно, не ломая зелени, завертывают в пакеты и хранят там же.

* * *

Преимущество замораживания мокрой зелени в том, что этот процесс протекает быстрее. Можно замораживать укроп мелко нарезанный (3-5 мм). Его уплотняют в таре и замораживают.

ПЕТРУШКА И СЕЛЬДЕРЕЙ. Можно замораживать каждую зелень отдельно или в смеси, примерный состав которой: укропа—50%, петрушки—30% и сельдерея—20%; или укропа—60%, петрушки—40%, и т. п. Подготовленную зелень режут по длине 1-1,5 см, укладывают в тару и замораживают.

* * *

В холодной, но плюсовой температуре можно хранить резаную зелень с 10% поваренной соли. Предварительно в тазу смешивают зелень и соль, выдерживают 2-3 часа до появления сока, после чего уплотняют смесь в стеклянных банках. Хранят в холодной зоне холодильника.

ЗАМОРАЖИВАНИЕ КРАСНОГО ПЕРЦА

Отбирают доброкачественные плоды длиной 115-130 мм, с тем чтобы они размещались по высоте в литровой консервной банке. У перцев вырезают плодоножку, семена, а также делают срез острого конца размером отверстия в горошину, чтобы внутри плода циркулировала жидкость при бланшировании и замораживании. Перцы тщательно моют от загрязнений и семян, затем бланшируют 5-7 мин. в подсоленной (2% соли) воде и охлаждают на воздухе, при этом их сплющивают. Укладывают в литровую банку плоды вертикально: один острым концом вверх, другой вниз. Всего помещается 9-11 плодов. Их заливают водой от бланширования, все охлаждают в плюсовой зоне холодильника, а затем ставят в морозильную зону.

* * *

Зимой банку греют в теплой воде, извлекают и расправляют перцы, их фаршируют смесью мяса, жаренного риса, жаренного лука и соли. Плотно в один слой укладывают в широкую кастрюлю, заливают рассолом от перцев, добавляют лавровый лист, душистый и горький перец. Тушат на слабом огне 20-25 мин., а затем добавляют сметану, еще греют 8-10 мин и подают на обеденный стол.

ЗАМОРАЖИВАНИЕ ГРИБОВ

Берут только хорошие, свежие, доброкачественные грибы, желательно каждый вид отдельно. После сортировки, мойки и чистки грибы ополаскивают и крупные режут на кусочки. Затем грибы бланшируют 5-7 мин. в кипящем рассоле (2% поваренной соли), охлаждают, перекладывают в банки, заливают холодным рассолом от бланширования и помещают в морозильную зону холодильника.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЖАРЕНЫХ ГРИБОВ

Банку с замороженными грибами обогревают в теплой воде. Сливают избыток рассола, а грибы выкладывают на сковороду, добавляют жир, резаный репчатый лук, соль по вкусу и жарят 15-25 мин. В конце обжаривания добавляют сметану и еще тушат некоторое время.

Ответственный за выпуск А. П. ПАВЛОВ

Подписано к печати 18.09.90 Формат А 4. Усл. печ. л. 0,25 Учетно-изд. л. 0,29. Тираж 20.000 экз. Заказное
Цена 40 коп.
Чувашское книжное издательство, 428000 г. Чебоксары, пр. Ленина, 4
429900, г. Цивильск, ул. Ленина, 21. Цивильская типография.





PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190